

**要**修得完美身段，不一定要購下龐大的健身器材，也未必要付上千元參加健身會，簡簡單單的一條運動橡皮帶 (Exercise Band)，原來已能助你消脂瘦身，改善肌肉無力所引致的各類姿勢毛病。

運動橡皮帶的原理十分簡單，就是利用本身的彈性，透過不同的拉展動作訓練身體每組肌肉。這條小小的橡皮帶慳地方之餘又攜帶方便，靈活性又比其他健身器材高，故此近期已成為女性的健身恩物。

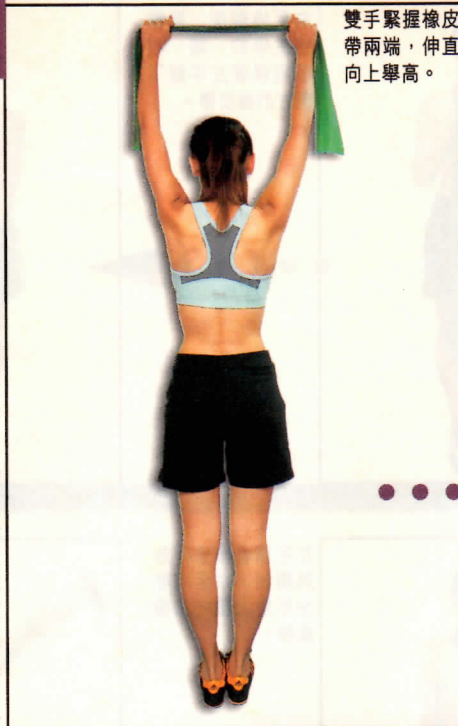
由於橡皮帶韌力十足，女士們可因應不同需要，做出多個較靈活的健身動作。

# 運動橡皮帶女性健身恩物

# 矯姿篇

## Lat Pull Down

作用：背肌訓練不足會導致肩膊縮起，要改善就得強化背部肌肉，令肩部自然地放鬆。



重複進行 15-20 次，每次維持 2 秒。

## Seated Row

作用：同樣是強化背肌，以防駝背。



重複進行 15-20 次，每次維持 2 秒。

## Isometric Abdominal Training

作用：強化腰部深層肌肉及腹部橫肌，防止臀部後傾或肚臍向前頂出。



重複進行 15-20 次，每次維持 2 秒。

# 瘦身篇

## Tricep Pull Down

作用：要趕走「麒麟臂」，首先要強化手臂外側肌肉。



左手於胸前，握著橡皮帶的一端，右手則握著左手對下數寸的橡皮帶。



左手保持位置，右手垂直拉展橡皮帶。注意右手拳頭須向左方，不可向前。

重複進行 15-20 次，每次維持 2 秒。可左右手輪流進行。

## PNF Upper Limb Training

作用：消除肩膊及背部多餘脂肪，改善背部線條。



左手握著橡皮帶放於腰間，右手握著左手對上數吋的橡皮帶。



右手以對角方向拉展橡皮帶至完全伸直。

重複進行 15-20 次，每次維持 2 秒。可左右手輪流進行。

## Forward Lunge

作用：練訓整組腿部肌肉，讓你擁有修長美腿。



左腿跪下，右腿屈膝 90 度並踏在橡皮帶上。雙手握著橡皮帶兩端，腰、背挺直。注意右腿膝蓋不可超過腳尖。



利用右腿肌肉支撐上身站直。

重複進行 15-20 次，每次維持 2 秒。左右腿輪流進行。

### 物理治療師小檔案

梁佑文 (Calson Leung) 於三、四年前，因一次傷患接觸物理治療後，因興趣開始健身運動，現時專注臨床物理治療及私人健身教練的工作，並以兼職形式，擔任 Diet Asia 達雅營養顧問中心的物理治療師。

專業資格：香港註冊物理治療師

香港理工大學物理治療系學士  
國際運動科學學會私人體適能教練

